

<p>Рассмотрено: на заседании МО Руководитель МО <i>Ф</i> Файзуллина Р.Г. Приказ № от «31» <i>августа</i> 2023 г</p>	<p>Утверждено на заседании экспертного совета руководитель <i>И</i> Имамиева Э. Р. протокол № 1 «31» <i>августа</i> 2023 г</p>
---	--

Рабочая программа по специальному курсу

«ЗОЖ»

для 4 класса

на 2023-2024 учебный год

Разработал Тухбатуллин Ядгар Ринатович
учитель первой квалификационной категории

Пояснительная записка

Цель программы: воспитывать характер, волю, развивать нравственные чувства, интерес к народному творчеству

Задачи:

- повышать двигательную активность младших школьников;
- формировать систему организации подвижных народных игр развивающего характера;
- воспитывать у учащихся стремление больше знать о своей Родине;
- развивать творческий подход к проведению русских народных игр;
- воспитывать активность у детей, чувство взаимопонимания, поддержки.

Учебно-тематическое планирование.

№ п/п	Темы	Кол-во часов	Теория	Практика
1	Формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ	4	4	
2	Правила игр, соревнований, места занятий, инвентарь	На всех занятиях	На всех занятиях	
3	Подвижные игры с мячом	4		4
4	Игровые упражнения	4		4
3	Занимательные игры	19		19
4	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	2	1	1
5	Итоговое занятие. Выпуск газеты «Играйте вместе с нами»	1		1
ИТОГО		34	5	29

3. Содержание курса

Игры с бегом. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Игры с мячом .Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения с мячом, обручем. Игры на развитие координационных способностей

Игры с прыжками. Развитие координационных способностей. Общеразвивающие упражнения со скакалкой. Игры на развитие координационных способностей.

Зимние забавы. Развитие быстроты, скоростно-силовых качеств. развитие ориентации в пространстве, формирование чувства ритма. Развитие групповых взаимодействий, быстроты реакции, координации. Развитие и совершенствования навыка командных действий.

Кто сильнее? Развитие силовых качеств, выносливости, координации движений, глазомера, быстроты реакции, силы удара, находчивости.

Игры-аттракционы. Развитие быстроты, ловкости, смекалки, находчивости, чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде. Формирование умений играть в подвижные игры с разными предметами.

Игры-эстафеты. Развитие ловкости, быстроты и точности движений, выносливости. Развитие чувства коллективизма, ответственности за себя и команду, умения согласованно действовать в команде.

Календарно-тематическое планирование по курсу «Веселая физкультура» 4 класс

№	Тема занятия	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание
1	Беседа по т.б., знакомство правилами подвижных игр.			
2	Подвижные игры «Часы пробили...», «Разведчики»			
3	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д			
4	Игры на развитие внимания: «Воробьи- вороны», «Третийлишний», «Лиса и зайцы»			
5	Игры на координацию движений: «Вышибалы с картинками», «Охотники и утки», «Игра с мячом», «Гонки крокодилов»			
6	Игры на координацию движений: «Гонки крокодилов», «Вьюны», «Домашние хлопоты»,			
7	Игры на развитие ловкости: «Попади в мишень», «Зевака», «Квач».			
8	Игры на развитие ловкости: «Падающая палка», «Гуси», «Горелка»			
9	Игры на развитие ловкости: «Горелка», «У медведя во бору», «Рыбаки и рыбки» и т.д			
10	Игры на развитие внимания: «Запрещенное движение», «Огонек», «Манеж», «Шумелка»и т.д.			
11	Скакалочка - выручалочка. Подвижные игры «Ноги выше от земли», «Выбегай из круга»			
12	Подвижная игра «Лиса и цыплята»			
13	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»			
14	Подвижные игры «Охотники и утки», «Сумей догнать»			
15	Игры «Братишка спаси», «Перестрелка»			

16	Игра «Пионербол»			
17	Игра «Пионербол»			
18	Игра «Пионербол»			
19	Игра «Пионербол»			
20	Игра «Пионербол»			
21	Игра «Пионербол»			
22	Игра «Пионербол»			
23	Эстафеты с мячами. Правила игры. «Бег по кочкам». Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями			
24	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.			
25	Эстафеты с гимнастическими палками и скакалками, обручами, кеглями			
26	Эстафеты с бегом и прыжками, преодолением препятствий.			
27	Игра «Пионербол»			
28	Игра «Пионербол»			
29	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»			
30	Игра «Пионербол»			
31	Игра «Пионербол»			
32	Игра «Бомбардировка» , «Перестрелка»			
33	Игра «Пионербол»			
34	Игра «Пионербол»			
	Итог			34 часа